4 Végzetes Meditációs Akadály



A meditációt és a spiritualitást keresők életében fellelhető leggyakoribb akadályok, amelyek távol tartják őket a meditatív élet, igazán csodálatos és felemelő élményétől!

A tanulmányban elolvashatod azt a 4 akadályt, ami ha a Te életedben is megtalálható, akkor egyre távolabb fogsz kerülni a meditatív élet semmihez sem hasonlító, igazán felemelő és örömteli napjaitól!

Nyugi!
Az emberek nagytöbbségénél ott vannak ezek az akadályok.
A kérdés valójában az, hogy felismered azt hogy ezek gátolnak Téged, és hogy mit kezdesz velük a későbbiekben?
Ez a tanulmány a felismerésben, és a hozzájuk fűződő viszonyban fog segíteni.

A 4 akadály valójában nagyon is hétköznapi, ám felettébb alattomos jelenségek.
Olyan negatív erők, amelyek belénk bújtak és minden igyekezetükkel azon dolgoznak, hogy egyre rosszabbul érezzük magunkat!

Akadály #1

A FÉLKARÚ ÓRIÁS

Az egyik legveszélyesebb és legbecsapósabb akadály az, amelyiket úgy neveztem el, hogy *A Félkarú Óriás*. Azért nagyon becsapós, mert egy bizonyos színtig segíti az utadat, a felemelkedésedet, viszont egy pont után ha nem találod meg vele a kellő összhangot, akkor már csak gátolni fog! Ez pedig nem más, mint az Elméleti Tudás!

Ez a fajta tudás nagyon hasznos lehet a meditációs utad keresésénél, főleg az elején. Nagyon segíti az ember figyelmét ha elkezd ilyen jellegű írásokat olvasni. Minél inkább érdekel a téma, annál inkább kezdesz majd egyre több ilyen jellegű könyvet bújni, egyre több ilyen témájú írást keresni a neten, és egyre szívesebben nézel a TV-ben is ilyen jellegű műsorokat. Nagyon felhigult mára ez a téma, és rengeteg hamis tudás van a piacon van. Ebben a mostani tanulmányban nem az a célom, hogy megkülönböztessem a hasznos anyagokat, a haszontalantól, hanem felhívjam a figyelmedet A Félkarú Óriásra! Az Elméleti Tudásra.

ÚSZNI TANULNI, MEDENCÉBE KELL UGRANI!

Még abban az esetben is ha tiszta tudást tartalmazó könyveket olvasol, egy idő után visszájára fordul a dolog. Egy bizonyos szintig felemelnek ezek az elméleti dolgok. Kinyítják a szemedet egy másik világra. Maradva az *úszás* példánál, szuper dolgokat lehet olvasni a vízről, és az ember izomzatáról és tüdejéről, ami fejlődik úszás közben. Lehet olvasni úszásfajtákról (mell, gyors, hát...), elért eredményekről, rekordokról, híres úszókról. Rengeteg ismerethez hozzá lehet jutni a vízről, folyókról, tavakról, medencékről, strandokról és az egész témáról. Körbejárhatod A-tól Z-ig az egész úszás témát elméletben, viszont még a kisujjadat sem dugtad be a vízbe!

ÓRIÁS kontra TÖRPE

Tehát ha elérted A Félkarú Óriás szintjét, és már minden lehető tudást magadba szívtál az úszók világából, megtöltötted az elmédet a víz és az úszás összes információjával, akkor eljött a holtpont, hogy Óriássá válsz-e, vagy pedig Törpévé!

Valójában hosszútávon nem marad életben A Félkarú Óriás. Az elméleti tudás birtoklása után, ha nem kezd el úszni tanulni, akkor bizony nagyon könnyen egoistává válhat, aki felettébb büszke a nagy tudására. Ez az a pont, ahol bizony még A Félkarú Óriások is törpévé válnak.

Ahhoz hogy túl tudj lépni a holtponton, és valóságos Óriássá válj, az elméleti tudást minél hamarabb kamatoztani kell a vízben is! A legjobb ha párhuzamosan folytatod a tanulást. Az elmélet mellett a legjobb, ha minél hamarabb a gyakorlatra térsz rá, és elkezdesz tapasztalatokat gyűjteni. Ha így teszel, igazán kellemes fürdőzésben lesz rész a meditáció csodálatos tavában!

A **MEDITÁCIÓ – a kolostor udvarán** című blogot pont így készítettem, hogy az elmélet iránt érdeklődők is találjanak maguknak tanulságos olvasmányokat az archivumban, és az úszóleckékre kiváncsiak is lejöhessenek a tóhoz.

„Úszásoktatás, első lecke” – meditáció a gyakorlatban:
www.archive.org/download/sahaja/onmgv3.mp3

Akadály #2

ÚSZÁS ÁRRAL SZEMBEN

Lehet úszni árral szemben, de hosszútávon ez borzasztóan fárasztó, és eredményhez se nagyon vezet. Ez az akadály a meditációs utazásod másik nagyon veszélyes ellenfele! A meditációban történő mélyebb tapasztalások megélésének, és a kiegyensúlyozott, boldog élet elérésének ez az akadálya sajnos egyre több ember életében van jelen. Egyre távolabb viszi az embereket a meditáció egyik elengedhetetlen részétől, a Tudatosságtól!

LASSÚ MÉRGEK

Ezek azok a mérgek, amelyek nemcsak a testünket, hanem a szellemünket, tudatunkat is borzasztó mértékben károsítják! Ide tartozik mindegyik tudatmódosító szer, legyen az legális, vagy akár illegális. Az összes kábítószer, és valamennyi alkohol típus ide tartozik. Mindegyik kultúrában megtalálható valamelyik kábítószer, vagy alkohol, pedig ezek inkább az emberek leépülésére szolgálnak, mint a fejlődésükre.

Ha szoktál ilyesmit – mégha csak néha napján is magadhoz venni – akkor ez a fejezet Neked szól, viszont ha a Te életedben soha nem jelennek meg ezek a szerek, akkor egész nyugodtan tovább is ugorhatsz a következő akadály olvasásához. Téged már nem fognak ezek mellékvágányra vinni a meditációs utazásodban.

„KIS MÉRTÉKBEN GYÓGYSZER, NAGY MÉRTÉKBEN…

Sajnos ezt táplálta belénk a kultúránk, hogy kifejezetten kedvező néha napján magunkhoz venni ilyen mérgeket. Valójában minden eggyes csepp alkohol, vagy bármilyen egyéb tudatmódosító szer káros hatással van ránk, és egyre inkább legyengít minket. Gyengíti az akaratunkat, a figyelmünket, az éberségünket, és ezáltal egyre nehezebben fogsz rálelni a meditáció állapotra. Ja, hogy de azért lazít? Kösz szépen, de arra pont ott van a meditáció.

Annál tökéletesebb módszer nincs a belső feszültségek, bizonytalanságok, félelmek, agresszivítás, és hasonló dolgok oldásában. Örömhír az, hogy valójában erre egyre többen jönnek rá, egyre többen fordulnak befelé, a meditációt állapotát keresve önmagukba. Ha most olvasod ezt az anyagot, akkor nagy valószínűséggel Te is jó úton jársz abban, hogy ne kívül keresd a megoldást, hanem belül!

Ennek az akadálynak a legfőbb cselessége abban áll, hogy amikor elindul valaki a meditáció útján, akkor azt hiszi, hogy párhuzamosan folytathatja a régi szokásait is. Nem fog menni a kettő együtt! Hosszútávon nem kivitelezhető, és nem is eredményre vezető egy olyan hozzáállás, hogy a hét folyamán egyre többször próbálkozol a meditációval, viszont esténként, vagy hétvégén pedig a pohár fenekére nézel (még ha csak kicsit is). Előbb utóbb, meg kell hoznod a döntést, hogy melyiket választod. Rajtad áll teljes mértékben hogy mire mennyit szánsz az életedből. (...és miért!)

Akadály #3

DZSÚDÓZOL VAGY KARATÉZOL?



A korábbiakban említett úszós példához hasonlóan, most egy küzdősportos hasonlattal szeretném megvilágítani ezt az akadályt.

Ez az előzőekhez hasonlóan, szintén teljes mértékben le tudja téríteni a meditáció iránt érdeklőt a helyes útról.

KIBŐL LESZ NAGYMESTER?

Tedd fel magadnak ezt a kérdést a következő történet után!

- Az egyik tanítvány elindul a harcosok útján, és elkezdi tanulni a kínai harcművészetet, majd tanulmányozza a japánt is, a thaiföldit, az európait, és az összes országét amelyiket csak módjában áll elsajátítani. Aztán mindegyiket megpróbálja alkalmazni. Összegyúrja az összes technikát egy nagy egésszé, és néha ilyenre formálja, néha olyanra. Közben mindig tanul újait, és azokat is beépíti ebbe a nagy halomba.

- A másik tanítvány is felfedezi a harcművészet világát. Lát ezt-azt, de megpróbálja az ösztöneit követni, és felfedezni azt, hogy melyik az Ő útja. Amikor azt megtalálja, abban próbálja magát tökéletesíteni. Azt a tecnikát fedezi fel teljes mértékben. Egész életét arra teszi fel hogy tökéletesítse tudását, és azon keresztül önmagát.

Melyikük fog tisztább tudással rendelkezni?
Melyikük fog teljesen azonosulni az egyik ág minden mozdulatával, előnyével, tecnikájával, tudásával? Melyikük tapasztalata lesz mélyrehatóbb? Melyikük fogja a tanítványait a felszín helyett, az igazi mélységre tanítani?

TANULSÁG

Nézelődj, ismerkedj, de az összevisszaság és kapkodás helyett, keresd a harmóniát, és figyeld az ösztöneid, és az intuíciód hangját.

Ha legyőzöd a mindenbe belekóstoló, kapkodó én-edet, és inkább a türelmes, és igazán mélyreható tanulást választod, akkor csodálatos dolgokat fogsz kapni a meditációtól!

Akadály #4

AZ ÖSSZETÖRT TÜKÖR

Ez ismét egy nagyon veszélyes akadály a meditáció útjában! Kapaszkodj meg, mert előbb-utóbb szembesülnöd kell a ténnyel, hogy a meditatív élet legnagyobb akadálya Te magad vagy! Vagyishogy az Egód.

Ha a meditáció útjára lépsz, akkor előbb utóbb szembe kell nézni azzal a bizonyos tükörrel, ami teljesen tisztán megmutatja az ember JÓ, illetve a ROSSZ én-jét is!
A meditációban nincs sminkelés, simliskedés, takargatás. Önmagad előtt fogod felfedni a legélesebb tükröt. Nem azt görbe tükröt, amelyiket az Egód torzított el hogy saját magát fényezze, hanem a valós, igazi képet mutató tükröt.

Természetesen ez egy folyamat, és a meditáció a maga kedvességével, szépen lassan oszlatni fogja a ködöt. A tükör egyre élesebben fogja megmutatni az igazi arcodat.
Ez az a pont, ahol nagyon sokan inkább összetörik a tükröt és felhagynak a meditációval, vagy legalábbis annak már egy sokkal inkább az egójukhoz alakított formáját próbálják a későbbiekben gyakorolni.
Ez az önbecsapás, ismételten csak nem az örömteli és kiegyensúlyozott meditatív élet felé visz. Figyelj oda a tükörre, és alázattal próbáld elfogadni a képet amit mutat. Ha nem tetszene a visszaköszönő arc, akkor türelmesen old föl azt a meditációban.

#Bónusz Jótanács

A KARMA TÖRVÉNYE



„
Ez a „Polaritás törvénye" vagy szanszkrit nyelven a „Karma Palam" (a cselekvés gyümölcsei), ami gyakorlatilag azt jelenti, hogy bárminek, amit teszünk, learatjuk a gyümölcseit: „Ki mint vet, úgy arat." Tehát ebben a Yugában (korszak) minden ember meg fogja kapni a saját Karma Palamját.

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

Remélem, hogy segíthettem Számodra ezzel a kis tanulmánnyal, és a jövőben, a meditációs fejlődésedben, tapasztalásaidban nagy hasznát fogod venni. Elmondhatom hogy közös öröm ez az egész. Ha megfogadod a tanácsokat, és oda figyelsz a meditációdat gátló akadályokra, és túl tudsz rajtuk lépni, akkor tényleg egy igazán örömteli és meditatív élet kapuján lépsz be. Ahogy a fenti idézetet olvashattad a Karma törvényéről, igyekezz jó dolgokat elvetni a környezetedben, hogy az aratásod is jól alakuljon.

Hadd segítsek rögtön egy ötlettel!
A karma törvényében megjelenő vetést, kezd ezzel a kis tanulmánnyal. Ha van olyan ismerősöd, akiről tudod, hogy érdeklődik a meditatív és spirituális dolgok iránt, küldd el neki! Ajándékozd meg, a 4 Végzetes Meditációs Akadályt feltáró tanulmánnyal, és ezáltal **járulj hozzá Te is, hogy az ismerősöd élete boldogabb, békésebb, kiegyensúlyozottabb, és örömtelibb lehessen!**

Szeretnélek a későbbiekben is megajándékozni a „MEDITÁCIÓ- a kolostor udvarán" című meditatív blog simogató, néhol filozofikus, elgondolkodtató, gyakorlati tanácsokkal, és meditációs zenékkel is szolgáló bejegyzéseivel. Ha ehhez a mostani tanulmányhoz már a blogon keresztül jutottál, akkor mostantól Te is kapni fogod ezeket a meditációs utazáshoz elengedhetetlen BLOGHÍREK-et. Remélem, hogy segíteni fogják ez életedet!
Ha úgy döntenél, hogy mégsem tartasz rájuk igényt, akkor sincs semmi harag, küldj egy, NEM KÉREM című email-t ide: **kolostorore@gmail.com**
